

Muzikoterapie ve volném čase
Musictherapy in spare time
08 – FP – KPP – 21

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

Muzikoterapie ve volném čase
Musictherapy in spare time
08 – FP – KPP – 21

Autor:

Martina Klejchová

Podpis:

.....

Adresa:

Červeného kříže 2605
470 06 ČESKÁ LÍPA

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková

V Liberci dne: 11. 5. 2009

Prohlášení:

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do její skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

Dne: 11. 5. 2009

Jméno: Martina Klejchová

Vlastnoruční podpis:

Poděkování:

Děkuji především paní Mgr. Zuzaně Bubeníčkové, jakožto vedoucí bakalářské práce, dále všem ředitelkám mateřských škol v Praze, které mi dovolily praktikovat na dětech muzikoterapeutické aktivity a učitelkám z mateřských škol, které mi pomáhaly při práci s dětmi.

Muzikoterapie ve volném čase

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá oblastí muzikoterapie ve volném čase. Rozebírá historii, druhy a techniky muzikoterapie v teoretické části, vybrané a aplikované hry v části praktické. Cílem praktické části této práce bude vytvoření her a technik pro volnočasové aktivity dětí a pokus vnést mezi děti této věkové kategorie zájem o hudbu. Aplikace her z praktické části probíhala v pěti různých mateřských školách v Praze. V závěru jsou doporučení, v kterých dalších oblastech by se daly muzikoterapeutické aktivity využít. Přílohy obsahují 25 rad pro práci s hudbou a představami. Součástí je muzikoterapeutický repertoár.

Klíčová slova:

Muzikoterapie, muzikoterapeutické hry, aktivní muzikoterapie, pasivní muzikoterapie.

Summary:

This bachelo's work deals about musictherapy in spare time. In teoretic part, bachelo's work analyses history, kinds and technics of musictherapy. In practise part bachelo's work analyses chosen and implemented games. The aim of the bachelo's work will be forming the games and technics for children's spare time and attempt an interest for music between the children at this age. The implements of these games from practical part were realized in five different nursery schools in Prague. At the end of this work, there are recommendations for other region, where we can use musictherapy activities. The supplement contains 25 advices for work with music and imaginations. Part of this supplement is musictherapy repertoire.

Zusammenfassung:

Die vorliegende Bachalaureats–arbeit befasst sich mit dem thema der musik therapie im freizeitbereich. Im theoretischen Teil untersucht sie die Geschichte, die Arten und die Methoden der Musik therapie, im praktischen Teil geht es um die Anzedung

ausgewählter Spiele. Ziel dieses praktischen Teils ist die Entwicklung von Spielen und Techniken für Freizeitaktivitäten mit Kindern im Kindergartenalter und der Versuch, in ihnen das Interesse für Musik zu wecken. Die entwickelten Spiele wurden in fünf Prager Kindergarten erprobt. Am Ende der Arbeit stehen Empfehlungen, in welchen anderen Bereichen man musiktherapeutische Aktivitäten verwenden konnte. In den Anlagen sind 25 Ratschläge für die Arbeit mit Musik und Vorstellungskraft enthalten, daneben auch musiktherapeutisches Repertoire.

Obsah:

Obsah:	7
1. Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
2. Definice muzikoterapie	10
3. Historie.....	12
4. Druhy muzikoterapie	15
Autoterapie a Heteroterapie	15
Aktivní a Pasivní	15
Individuální, Skupinová a Hromadná	16
Dělení dle S. Kratochvíla	17
Zvláštní druh MT	17
5. Techniky MT	18
Zpěv písní.....	18
Hudební improvizace	18
Hudební interpretace.....	19
Hudební vystoupení	20
Poslech hudby	21
Psaní a kompozice hudby.....	21
Hudba a imaginace	22
Pohybové aktivity při hudbě	23
Dýchová cvičení při interaktivní hudbě	23
Melodrama	23
6. Vhodné prostředí	23
7. Negativní vlivy při MT	24
8. Pro koho je muzikoterapie vhodná?	25
9. Využití hudby v lékařství a školství	25
V lékařství	25
Ve školství.....	27
10. Muzikopatogenie	28
Příliš hlučná hudba	29
Nadbytečná hudba	29

PRAKTICKÁ ČÁST:.....	30
1. Probouzení dětí hudbou:	30
2. Zvuková slepá bába:	32
3. Zvuková překážková dráha:	33
4. Helke medreeke:	35
5. Tanec zvířátek:	36
6. Hudební malování:.....	38
7. Plížená:.....	39
8. Jak rostou stromy:.....	40
9. Skleničkofon:.....	42
10. Hlava, ramena.....	43
11. Ramsese.....	44
12. Poslouchání skladeb.....	46
13. Relaxace	47
14. Déšť.....	49
15. Reflexe po hře pomocí hudby	50
16. Zhudebněný příběh	51
17. Bubnování říkanek.....	52
18. Projev citů	53
19. Hudba a vymyšlený děj.....	55
20. Kánon.....	56
21. Diskuze.....	58
22. Závěr	58
23. Seznam literatury	59
PŘÍLOHY:	60
1. Muzikoterapeutický repertoár	60
Vhodné skladby:.....	60
2. 25 rad pro práci s hudbou a představami	61

1. Úvod

Cílem této práce je zabývat se muzikoterapií ve volném čase. Nejprve pojednáme teorii o muzikoterapii a zjednodušíme informace natolik, aby tato práce mohla sloužit jako jistý okrajový vhled a úvod do problematiky muzikoterapie. Bude zde proto stručně uvedena historie, druhy a techniky muzikoterapie a v poslední řadě muzikopatogenie. Tento vhled a úvod bude obsažen v teoretické části bakalářské práce.

Část praktická bude věnovaná muzikoterapeutickým hrám, které budou aplikovány na dětech v různých mateřských školách v Praze. Pro naši práci jsme si zvolili pět konkrétních mateřských škol. Naše aplikace muzikoterapeutických her bude probíhat v rámci volnočasového kroužku hry na zobcovou flétnu, kam dochází velmi různorodá skupina dětí. Můžeme se tedy setkat s dětmi od tří do šesti let. Dále chceme některé své aktivity aplikovat i mezi ostatní děti v rámci dopoledních a odpoledních programů v mateřské škole. Cílem praktické části této práce bude vytvoření her a technik pro volnočasové aktivity dětí a pokus vnést mezi děti zájem o hudbu a hudební činnosti, které jsou prováděny jinak, než s paní učitelkou v kroužku okolo klavíru.

Pro koho by mohla být tato práce přínosná? Pro všechny, kteří chtějí získat základní informace o muzikoterapii a hrách, které mohou bez obav použít v praxi u předškolních (v některých případech i školních) dětí. Tato práce ale neobsahuje informace, jak postupovat při psychoterapii za pomoci hudby. Pouze se dotýká několika oblastí muzikoterapie.

TEORETICKÁ ČÁST

2. Definice muzikoterapie

Definovat muzikoterapii¹ jako celek není téměř možné, jelikož se na MT dá nahlížet z mnoha různých pohledů, proto co autor (země, škola), to nová definice. „Různorodost muzikoterapeutických přístupů, s jakou se dnes setkáváme, odráží skutečnost, že jednotlivé školy chápou postavení člověka v terapii různě, jinak interpretují nemoc a zdraví a také smysl hudby nebo terapii vůbec. Momentálně nelze představit jedinou univerzální muzikoterapii“². Všechny by ale měly splňovat všeobecný cíl, tj. posílení, či znovunastolení zdraví klientů. Zvýšení kvality života, podpora změn k lepšímu, udržení si zdravých schopností, rozvoj hodnot, schopností, osobnosti.

Několik definic:

1. Dle AMTA³: MT je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kyžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. MT je plánovitě a kontrolované použití hudby k terapeutickým účelům s dětmi, mládeží a dospělými se zvláštními potřebami na základě sociálních, emocionálních, fyzických nebo duševních omezení. Při formulaci léčebných a tréninkových cílů se oslovují čtyři funkční oblasti: sociální, psychologická, fyzická a intelektuální.

- Dle Schmölze: MT je klinicko-lékařská forma léčení, která svou podstatou patří do oblasti psychoterapie. Díky silnému oslovení pocitů skrze médium hudby (tělesně-duševní stimulace) se s pomocí hudby řeší a aktivují emocionální procesy.

¹ Dále jen MT.

² Citace: ZELENIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, str. 11.

³ American Music Therapy Association.

To v jednotlivci způsobí regulaci psychovegetativně podmíněných poruch (např. stavy napětí, psychosomatické poruchy s organickým poškozením nebo bez něj), stejně jako odbourání neurotický podmíněných inhibicí v prožívání. Když se zlepší vnímání sebe samého a vnitřní vhléd (introspekce), je jedinec následně schopen zvládnout i překážky ve vztazích k ostatním (interakce) a postupně také své deficit – nejdřív v neverbální rovině.

- Slovinsko: MT může být pomocným diagnostickým prostředkem, nebo sloužit k prevenci a léčbě různých emocionálních a psychických problémů. Hudba je pomocná výchovná technika, která usnadňuje kontakt mezi terapeutem a jeho klientem. Může pomoci změnit způsoby chování, které odporují procesu učení, a tento proces zefektivnit.
- Franz Kehl se o MT vyjadřuje: „Chceme-li vyjádřit pocity slovy, musíme je přeložit a uchopit pomocí pojmů, zatímco hudba dovolí oblasti emocí bezprostřední vyjádření. To znamená, že hudba je jednoduše řečí psychiky...“⁴
- Pojetí dle PhDr. Pravdomily Pokorné, která rozlišuje 4 stupně šíře pojetí MT:
 - a) Nejužší smyslem chápe formu psychoterapie při léčení duševních poruch neurotických nebo psychotických.
 - b) Do širšího obsahu pojmu zahrnuje typ psychoterapie, kdy se mají zlepšit sociální vazby, sebehodnocení, zařazení do kolektivu.
 - c) Dalším bodem zahrnuje rehabilitační proces. Využívání zejména motivace a mobilizujících prvků hudby.
 - d) Posledním bodem, nejširším bodem, autorka myslí MT, kterou používáme i tam, kde není potřeba léčba, ale spíše pro psychohygienický proces.
 - e) A. Linka ještě k tomuto dodává tzv. spontánní MT, tedy spontánní poslouchání hudby, spontánní pohybové reakce na hudbu atp.

Definice od PhDr. Pravdomily Pokorné se mi zalíbila nejvíce. Dle mého soudu zaujímá široké spektrum, ale hlavně do muzikoterapie zahrnuje i psychohygienu.

⁴ Cit.: ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, str.33.

Jelikož jsem pracovala opravdu s malými dětmi, psychoterapie nepřipada v úvahu, jednak pro ni nemám dostatečné psychologické znalosti, ale zejména mi chybí potřebné zkušenosti, přesto jsem MT hojně používala, ale pouze ve sféře psychohygieny dětí, nebo naopak k vyburcování například ospalých dětí.

Každá definice dává do popředí něco jiného, jiné postoje, cíle. Různost je dána odlišnou historií, politickými, sociálními či kulturními podmínkami.

3. Historie

První známky MT objevujeme již u starověkých Židů, Peršanů, Babyloňanů, Assyřanů, Řeků a Římanů. Za prvního nejznámějšího muzikoterapeuta můžeme považovat Pythagora, který rozvinul teorii zákona hudby a číselných poměrů. Držel se spíše akustického směru. Základem jeho metody, teorie, bylo souznění mezi harmonií z vesmíru a harmonií člověka.

Platón naopak hudbě přikládal estetickovýchovný význam, kdy navozuje žádaného stavu hudbou, rozděloval jednotlivé mody pro muže a ženy, aby například nedocházelo k zženšťování muže po zahrání modu pro ženy. Aristoteles věřil v léčení hudbou. Využíval prvku tzv. katarze, kdy žádoucí psychický stav navozoval hudbou opačného ladění (například pro veselé zahraje smutně, aby se dotyčný mohl řádně „vysmutnit“ a nadále ho již nic netrápilo). Jistou obdobu této metody někteří odborníci užívají dodnes. Starořecký výraz pro hudební léčení nesl název melotherapeia, tedy léčení melodií, jelikož se v této době užíval předecším jednohlasá interpretace.

V době středověku a renesance v křesťanské Evropě došlo k prudkému poklesu zájmu o hudební léčbu, proto téměř vymizela, například ale v Turecku se hojně užívala i v nemocnicích (Arabský filozof Avicenna).

V 17. století Athanasius Kircher vynalezl Eolovu harfu, napsal dílo o MT ve dvou svazcích *Musurgia universalis* (1650), a spolu s Antoniem Abbatinim shrnul hudební

vědění do děl Phonurgia a Fonurgia nova, kde uvádějí, že se domnívají, že choroby vznikají dysharmonií tělesných šťáv. Uzdravují se hudbou rozvířeným vzduchem vyvolávající chvění těla, čímž vzniká teplo a tím jsou choroboplodné látky póry vypuzeny ven.

V 18. století se Samuel Johnson snaží obnovit léčbu hudbou a to zejména u duševně chorých. V 18. a části 19. století vznikají dvě hudebně - léčebné koncepce. První z nich je fyzikálně – fyziologická škola, tato škola podporuje myšlenku, že zvuk je přenášen zvukovými vlnami a prostřednictvím osmého páru nervů mozku se přenášejí do ostatních nervů, což vyvolá otřes celého organismu, tedy léčebnou reakci. Za zastánce této školy můžeme považovat Daniela Webba, Georga Sulzera. Druhou koncepcí je psychofyziologická škola, tato škola zastává názor, že hudba působí na duši, vzbuzuje vášně, afekty, na základě čehož jsou mocná hnutí nervového systému, a tím dochází k léčebné reakci. Hudbou podmíněné afekty nejsou vedlejším efektem, ale jejich hlavní záměr. Za stoupence považujeme E. A. Nikolaie, Roberta Whytta.

Francouzská MT (1781), byla specifická tím, že se dvakrát denně hrávalo v nemocnicích na varhany, dělo se tak např. v Bologni. Phillipe Pinel a J. D. Esquirot rozšiřovali teorii, kdy hudba vyvolává nerovnou vibraci, podněcuje krevní oběh a působí kladně na morálku.

V 19. století Peter Lichtenthal podává soupis chorob vyléčených pomocí hudby. Jmenuje například epilepsii, mor, ochrnutí, křeče a dokonce hloupost. Přínos přinesl především v hudební bibliografii, kde stanovil přesná pravidla. V druhé polovině 19. století došlo k útlumu ve vývoji MT. Jelikož došlo k novým objevům, stává se z medicíny přísně exaktní věda a MT byla odsunuta jako bezperspektivní a nevědecká. Ke konci toho století dochází opět k navrácení MT. Zasadil se o to Ivan Michaljovič Dogiet (1880), napsal knihu O vlivu hudby na krevní oběh založenou na základě vyšetření, kdy zjistil, že dochází ke zvýšení tlaku, svalového tonusu. Další významnou publikací je O zdravotní hodnotě zpěvu (1898) od E. Bartha. Rudolf Steiner obhajoval teorii eurytmie, kdy tanec může sloužit jako prostředek pro obnovení duševního zdraví. Všeobecně se v této době zkoumá vliv hudby na organismus.

V meziválečném období se hudba užívala především k utišování pacientů, při narkóze reprodukovali hudbu. Neobyčejný rozvoj nastal po 2. světové válce, kdy dochází

k rozmachu odborné seriózní MT literatury se seriózními fakty. Po 2. světové válce se MT rozdělila na tři školy. A to školu americkou, švédskou a německou (Lipskou). Americká škola se snaží vyvinout hudební farmakologii, jako závazný a spolehlivý hudebněléčebný receptář. Zájem se navýšil během 2. světové války, kdy se hudba stala prostředkem proti vlnám sebevražedných epidemií. Na základě toho i v civilní sféře byly vybudovány muzikoterapeutické první pomoci, které fungovaly přibližně jako dnešní linky důvěry. Dle americké školy je MT pomocnou terapeutickou metodou. Roku 1950 bylo založeno National association for music therapy, 1964 vychází Journal of music therapy. Švédskou školu založil r. 1942 A. Pontvik. Vytvořil vlastní léčebný systém, ožívají pythagorejské představy o harmonickém uspořádání vesmíru a čísla jako symbolu (díky sluchu se vše navrácí do rovnováhy). Dle švédské školy není citový účín hudby důležitý. Třetí školou je škola německá, založena roku 1953. Představitelem této školy je Christoph Schwabe, který vytvořil důmyslný léčebný systém. Tato škola se zabývá především neurózami a funkčními poruchami, metodikou MT.

V roce 1959 dochází k zřizování výzkumných a léčebných středisek, například v Rakousku vznikla společnost pro podporu MT. A zřejmě i v této zemi vznikla myšlenka na zřizování tříčlenných týmů skládajících se z psychiatra, psychologa a muzikoterapeuta.

V průzkumu alternativních léčebných technik se zkoumaly i lidové praktiky a rituály přírodních národů. Vědci využívali zařikávání šamaů na zastavení krvácení, kdy docházelo k tomu, že se zvolený rytmus přenášel na chod srdce, který tím byl regulován.

4. Druhy muzikoterapie

Muzikoterapii rozdělujeme dle několika hledisek. Jednotlivé druhy MT se mezi sebou mohou různě kombinovat. Záleží na klientovi, jaký druh je pro něj konkrétně nejvhodnější. Za základní rozdělení můžeme považovat:

Autoterapie a Heteroterapie

Autoterapie, neboli samol léčba. Jedná se například o poslouchání hudby v rámci své mentální hygieny. Největší výhodou tohoto druhu je velká dávka intimity a svobodné volby ve výběru hudby. Naopak v heteroterapii se setkává pacient spolu s terapeutem. Výhodou tohoto je větší kvalifikovanost a psychoterapeutický účinek.

Aktivní a Pasivní

Za aktivní MT považujeme vokální nebo instrumentální improvizaci, která nemusí být nijak umělá, ani estetická, toto hledisko se bere v potaz až jako druhotný faktor. Významným jménem v tomto druhu MT je Carl Orff Schulwerk, který je znám svým instrumentářem, do kterého zařazujeme například dětské tamburíny, dětské tympány, zvonečky, dřívka, činely, kastaněty, dřevěné klepače, zvonkohry, zobcové flétny. Toto všechno doprovází také hra na tělo, jako tleskání o sebe nebo o souseda, luskání, atp. Základem aktivní MT je společný zpěv, kdy jsou nejvděčnější jednoduché lidové písně, uplatňuje se i hra s hřebínky obalené hebkým papírem, „hudebním“ kuchyňským nádobím, přístroji, sklenicemi, zde ale musíme dbát na bezpečnosti. V aktivní MT se při improvizaci užívá zejména pentatoniky⁵, kdy základem celé věci je, že při souzvuku jakýchkoli tónů pentatoniky je výsledek vždy kladný. Nikdy se nám nestane, že by improvizace na dané téma zněla falešně. K tomuto jsou vhodné zejména pentatonické flétny, dobře se mi osvědčily i pentatonicky sladěné skleničky s vodou (viz. praktická část). Do receptivní, neboli poslechové, pasivní MT zahrnujeme živě hranou hudbu, která nám poskytuje výhodu společenského zážitku a

⁵ Máme různé druhy pentatoniky. Durová pentatonika (d, e, g, a, c) má uklidňující charakter. Užijeme-li například septakordu a, c, e, g, docílíme uvolňujícího charakteru.

uplatnění vizuální složky interpretace, zároveň nevýhodou tohoto druhu může být chybná interpretace hudebníka, nebo nevyhovující pojetí skladby. Receptivní terapie pracuje se smysly klientů. Dále sem řadíme reprodukovanou hudbu, která je významná především pro svoji diskretnost, neruší nás optickými vlivy, neobjevují se v ní hráčské chyby, můžeme regulovat hlasitost, kdykoli nahrávku vrátit, poslechnout znovu. Dále sem řadíme doplňující akustické podněty, jako například sugestivní mluvené slovo, nebo ptačí zpěv.

Mezi aktivní a receptivní MT není pevná hranice. Každý má rád něco jiného. Přestože je receptivní MT pasivní fází, nevylučuje další aktivity, jako je malování, pohybové kreace, atd.

Individuální, Skupinová a Hromadná

Individuální terapie je charakteristická terapeutem a jediným pacientem. Terapie odpovídá dynamice klienta. Kladem této terapie je intimita, diskretnost. Vhodné pro nesmělé až bázlivé, ostýchavé, s poruchami sebehodnocení⁶. Skupinová terapie je pro 8 – 15 lidí, maximálně 20 (každý autor ale tento počet upravuje, například J. Zeleiová uvádí maximální počet 12). Skupiny je možné provádět s fixním počtem klientů, nebo otevřeným. Terapeut musí znát skupinovou dynamiku. Hromadná terapie je zvláštní druh, terapie se provádí například v celém sále, při koncertě.

Jak je již uvedeno na začátku této kapitoly, jednotlivé druhy MT se mezi sebou mohou kombinovat. Získáváme tím kombinace aktivní skupinová muzikoterapie, aktivní individuální muzikoterapie, aktivní hromadná muzikoterapie, dále receptivní skupinová muzikoterapie, receptivní individuální muzikoterapie, receptivní hromadná muzikoterapie.

⁶ Při individuální terapii se užívá katarze. Někteří autoři používají tuto metodu na např. deprese, kdy nejprve hraje smutná hudba, pak terasovitým postupem k lepší náladě, aby se pacient orientoval k pocitům životního kladu. Jiní autoři soudí, že je lepší hned použít o stupeň lepší, optimističtější hudbu, aby pacient již odcházel se zlepšenou náladou.

Dělení dle S. Kratochvíla

Tento autor dále rozděluje:

Direktivní MT, kdy klienta přímo usměřujeme a nedirektivní, kdy terapeut zachovává ke klientovi neutrální postoj. Dále ji dělí na symptomatickou, kde se zaobírá příznakem a kauzální, kde je důležitá příčina. Dalším druhem je adjevantní, tedy povrchní terapie, bez hlubší analýzy a systematická, kdy máme stanovený plán, který důsledně a dlouhodobě dodržujeme. Nakonec terapie odkrývající, tedy vynášející z podvědomí potlačené věci, a zakrývající.

J. G. Watkins ještě rozlišuje rekonstruktivní MT, která se zabývá rekonstrukcí, přestavbou osobnosti a suportivní, kdy pomáháme osobnosti takové, jaké je.

Zvláštní druh MT

Nonverbální komunikace je druh skupinové aktivní muzikoterapie. Jedná se o mimoslovní terapii, tzn. výmluvné zámlky, pokrčení ramen, gesta, posunek, mimika, gramasa. Je to vlastně citová řeč v nádechu, povzdechu, výdechu, šepotu, smíchu, pláče, akcentu, apod. Jde i o vyjádření pocitů, gesta mohou být výmluvná, chlácholivá, výhružná, obranná,... Nonverbální komunikaci můžeme ukázat na příkladu ze života, kdy posunkem, mimikou ukazujeme svůj názor, ale v podstatě můžeme říci: „Vždyť jsem nic neřekl/a“.

Další druhem je fonoterapie. Fonoterapie je mimohudební léčba zvukem. Do této kategorie můžeme zahrnout šumění vodopádů, hukot lesa, ptačí zpěv, zpěv velryb a delfínů, švitoření vrabců, praskot ohniště, šumění deště, tlukot srdce,... Muzikoterapie a fonoterapie se nedají přesně rozdělit. Fonoterapie se jeví, jako nadřazená MT, ve skutečnosti je repertoár fonoterapie daleko omezenější, proto posléze začneme fonoterapii chápat jako doplněk MT.

5. Techniky MT

Stejně jako je mnoho druhů MT, je i mnoho technik. Některé se používají často, jiné jsou méně obvyklé. Techniky se dají rozdělit na techniky užívané v aktivní nebo pasivní MT.

- Techniky užívané v aktivní MT:

Zpěv písní

Velkou výhodou zpěvu písní je rozšiřování slovní zásoby zejména u mentálně postižených klientů. Dále je zpěvu vhodné používat při řečových poruchách⁷. Skupinový zpěv přivádí zúčastněné ke společnému kontaktu, poskytuje anonymitu projevu a možnost odreagování. Zapojuje percepční, motorické, emocionální, kognitivní a další funkce. Klient by se měl identifikovat nejen s obsahem písně, ale také s jejími slovy. Pro děti jsou méně účinné písně, které obsahují příliš abstraktní, nezáživná nebo věkově nepřiměřená slova. Důležité je pozorně vnímat a popřípadě flexibilně přizpůsobit tempo, dynamiku a frázování zpěvu klienta.

Hudební improvizace

Hudební improvizace představuje spontánní vytváření hudby pomocí hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů. Muzikoterapeut vytváří hudebně a emocionálně příznivé prostředí, které podporuje hudební vyjadřování klienta. Hudební improvizace má diagnostické i terapeutické využití. Může být značně strukturovaná. Rozlišujeme improvizaci připravenou (terapeut a klient předvídají její průběh) a nepřipravenou (improvizace spontánně přebíhá z jedné hudební situace do druhé). Hudební nástroj nebo jiný výrazový prostředek (hlas, pohyb) zastupuje hráčovo alter ego (druhé já) a bezprostředně zrcadlí vnitřní svět hráče. Klient může prozkoumat a vyjádřit pocity, které je obtížné sdělit verbálně. Množství informací lze získat verbálním rozhovorem s klientem po skončení improvizace. Tím se vyloučí potíže spojené s různým pochopením vyjádření. Interpretovat hudební improvizaci si může dovolit jen

⁷ Příklad je uveden v kapitole 9. Využití hudby v lékařství.

kompetentní muzikoterapeut. Podle formálního uspořádání rozlišujeme individuální a skupinovou hudební improvizaci. V individuální improvizaci se ukazují problémy jednotlivce, struktury jeho osobnosti, sebepojetí a prožívání. Skupinová improvizace umožňuje mapovat sociální interakce klientů, jejich vztahy, postavení uvnitř skupiny a schopnosti neverbální komunikace. Nabízí jedinečný a specifický způsob pohledu na skupinové procesy a interakce.

Z terapeutického hlediska nabízí hudební improvizace prostor ke svobodnému prozkoumávání nových způsobů chování, vyjadřování, komunikace a sociálních interakcí. Improvizací nabízí klientovi příležitost k volbě a rozvoji kreativity. S rozvojem terapeutického vztahu se nabízí možnost změnit ustrnulé nebo patologické vzorce reagování a integrovat je do běžného života klientů. Změna chování v rámci hudební improvizací skupiny může vést k podstatným změnám ve skutečném životě. V průběhu terapie muzikoterapeuti často využívají techniky hudební zrcadlení a hudební modelování.

Při hudebním zrcadlení muzikoterapeut hudebně reflektuje to, co klient právě dělá. Pokud terapeut zrcadlí pohyby klienta, umožňuje mu to vstoupit hlouběji do jeho světa. Terapeut tím dává klientovi najevo, že jej přijímá. Zrcadlení umožňuje velmi rychlé navázání kontaktu s klientem a podporuje jeho vlastní aktivitu. Patří k nejúčinnějším způsobům navázání komunikace i u těžce mentálně postižených nebo psychotických klientů. Zrcadlit lze hudební i nehudbní chování klienta. Hudebním zrcadlením může muzikoterapeut nedirektivním způsobem konfrontovat klienta s projevy jeho nežádoucího chování.

Hudební modelování umožňuje klientům prostřednictvím improvizace předvádět nové způsoby chování a interakce. Terapeut překračuje hranice pouhého hudebního zrcadlení jednání klienta. Myšlenka hudebního modelování vychází z behaviorální terapie.

Hudební interpretace

Ve srovnání s hudební improvizací je hudební interpretace direktivnější způsob práce, který spočívá v reprodukci předem známého hudebního materiálu. Podobně jako u

hudební improvizace je možné kromě hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů využít také pohybu a dalších uměleckých prostředků.

Hudební interpretace je vhodná pro klienty, kteří potřebují posílit sebedůvěru pro svobodnou exploraci hudebních prostředků nebo kteří prožívají úzkost ze spontánního projevu. Pomáhá rozvíjet hudební dovednosti, percepční, motorické, sociální a kognitivní funkce. Buduje sebedisciplínu a schopnost sebekontroly (zvláště při skupinové hře klientů). Klient musí dodržovat základní pravidla, které určí terapeut. Při hudební interpretaci je omezeno kreativní vytváření hudby, technika však dovoluje klientům účastnit se hudebních situací, které by nebyli schopni vytvořit bez předem připraveného plánu.

Jako příklad bychom mohli uvést práci muzikoterapeuta s klientem s DMO⁸, kdy se snaží podpořit rozvoj motoriky a kognitivní funkce prostřednictvím hry na klavír a jiných instrumentálních aktivit. Klient má za úkol přehrát jednoduché motivy, melodie písní. Způsob hry aktivuje oslabené svalové skupiny. Podle svých schopností a možností klient směřuje ke stále větší motorické komplexitě (zapojuje všechny prsty, hraje oběma rukama současně...).

Hudební vystoupení

Hudební vystoupení zahrnuje fázi přípravy (náviku) a realizaci vystoupení. Při náviku můžeme využít instrumentální, vokální a pohybové aktivity podle schopností klientů. Nemusí se jednat o vystoupení pro veřejnost, neboť předvést naučené dovednosti před ostatními lze se stejnými výsledky také v terapeutické skupině.

Hudební vystoupení pomáhají klientům budovat sebedůvěru, sebevědomí a sebedisciplínu. Při skupinové hudební činnosti se prohlubuje vnímání a uvědomování druhých. Hudební vystoupení pro veřejnost jsou taktéž vhodnými příležitostmi pro socializaci handicapovaných dětí a mládeže a rozšíření jejich interakcí se zdravými vrstevníky. Prostřednictvím veřejných uměleckých aktivit mohou dostat handicapovaní klienti stejnou příležitost k sociálnímu ocenění jako jejich zdraví vrstevníci.

- Techniky užívané v pasivní MT:

⁸ Dětská mozková obrna.

Poslech hudby

Poslech hudby podporuje vyjádření myšlenek a pocitů nedirektivním způsobem. Usnadňuje navázání kontaktu, komunikace a interakce mezi terapeutem a klientem. Pomáhá klientovi dospět k obtížným a problematickým tématům tím, že vytváří kreativní prostředí pro jeho sebereflexi a verbální sdělení. Pokud se na setkání s klientem chceme věnovat nějakému konkrétnímu problému, poslech hudby nám usnadní začít a rozvinout komunikaci.

Hudba evokuje vzpomínky, asociace klienta a zpřístupňuje nevědomý materiál. V tradiční podobě receptivní muzikoterapie se před samotným poslechem hudby aplikovala vstupní relaxace, která usnadňovala vynoření představ, myšlenek, vzpomínek a různých imaginací. Po poslechu následoval rozhovor, zpracovávání pocitů a symbolů, které se při poslechu objevily.

Hudba může být instrumentální nebo vokální. Píseň je konkrétnější a text písně přitahuje pozornost klienta. Klient může píseň použít jako pomůcku pro vlastní sebevyměření. Text písně direktivněji ovlivňuje následnou diskuzi mezi terapeutem a klientem. Texty písní, které se vztahují k osobním tématům klientů, jsou v terapii užitečným pomocníkem. V písních lze obvykle najít velké množství možných pohledů a způsobů vyrovnávání s potížemi klientů.

Při poslechu hudby bychom měli vzít v úvahu zejména délku koncentrace pozornosti klienta a vhodný výběr skladby.

Psaní a kompozice hudby

Psaní písní a kompozice hudby podporují kooperativní učení, sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností. Pro hospitalizované děti je prostředkem k vyjádření obav a úzkostí a porozumění jim. Léčebná píseň, napsaná s klientem pro konkrétní záměry, může podporovat významné okamžiky v terapeutickém procesu, usnadňuje sebeuvědomění a katarzi.

Psaní písní je vhodná aktivita pro práci se skupinou i jednotlivci. Existuje několik způsobů, jak můžeme postupovat. Nejjednodušší z nich používá předem připravenou strukturu textu nějaké písně s vynechanými slovy, které má klient doplnit (technika fill in blank). Terapeut si počíná obvykle takovým způsobem, že nejprve představí

píseň, se kterou bude skupina pracovat. Následuje krátká diskuze. Poté začíná práce s textem. Klienti doplňují vynechaná slova podle svých vlastních nápadů. Nové písně jsou zahrány ve skupině, opět následuje diskuse a zpracovávání jednotlivých témat.

Také je možné přepisovat a upravovat již existující písně. V tomto případě se úprava vždy úzce dotýká osobních témat nebo potíží klientů. Místo hotové písně si lze vzít za předlohu text bez hudební složky, na jejíž vytvoření se může klient podílet.

Jiným přístupem je spontánní psaní písní, které do textu písně přináší témata důležitá pro klienta. Účelem je porozumění tomu, čím klienti ve skutečnosti jsou, co potřebují a co mají v životě rádi.

Hudba a imaginace⁹

Spojení hudby s imaginacemi nabízí direktivní a nedirektivní způsob práce. Při direktivní imaginaci nabízí terapeut klientovi konkrétní témata pro imaginaci. Terapeut vybírá pro imaginační proces taková témata, která mohou podpořit zdravotní stav klienta. Imaginace ovlivňuje psychosomatické procesy v organismu. Klient je během poslechu hudby a imaginace v relaxovaném stavu. Konkrétní imaginace závisí na terapeutickém cíli, např. posílení imunitního systému.

Nedirektivní způsob (hudba podporující imaginace) zahrnuje poslech hudby v relaxovaném stavu za účelem rozvinutí spontánních imaginací spojených s terapeutickými cíli. Technika pomáhá zaměřit a koncentrovat pozornost a vyvolat pozitivní afektivní reakce. Podstatná je klientova schopnost imaginovat a výběr hudby. Délka poslechu odpovídá klientově schopnosti udržet pozornost. Během poslechu nedochází zpravidla k žádné interakci mezi terapeutem a klientem. Po skončení poslechu následuje sdílení imaginací, diskuze, zpracovávání symbolů, imaginací a pocitů, které se během imaginačního procesu objevily. Hudba podporující imaginace je charakteristická pro psychoterapeutický způsob práce s klientem.

⁹ Při poslechu nahrávky moře si můžeme představit následující imaginaci: Ležíme na teplé poklidné exotické pláži. Všechny smysly můžeme vnímat sluneční paprsky na tváři, vůni moře, opalovací krém na pokožce, sůl na rtech. Slyšíme mořské vlny, jak se něžně převalují po pobřeží. Dýcháme pomalu a hluboko (v rytmu vln). S odlivem každé vlny v nás ubývá napětí a úzkost.

Pohybové aktivity při hudbě

Pohybové aktivity při hudbě podporují a rozvíjejí rozsah pohybů, senzomotorickou koordinaci, svalovou sílu, vytrvalost, respiraci, svalovou relaxaci a kreativní vyjadřování pohybem. Hudební rytmus dodává pohybům strukturu a usnadňuje pohybové vyjádření. Pozitivně působí při motorické reedukaci různých neurologických poruch. Rytmické komponenty hudby pomáhají zvýšit motivaci, zájem a prožitek z pohybu a hudby. Klienti se mohou pohybem kreativně vyjadřovat při hudbě. Podle charakteru hudby dostávají různá témata pro pohybové ztvárnění. Mohou improvizovat na barvy, přírodní elementy, jednotlivé emoce... Muzikoterapeut musí vybrat vhodnou hudbu, jejíž charakter bude podporovat pohybovou aktivitu a vytvářet příznivou atmosféru.

Dechová cvičení při interaktivní hudbě

Jedná se o zvláštní MT techniku. Klienti s vysokým krevním tlakem jsou vedeni k pomalým a pravidelným dechovým vzorcům, které jsou synchronizovány s rytmem a tempem poslouchané hudby. Vysoký krevní tlak se díky zpomalení dechové aktivity sníží. Tento postup se ukázal jako efektivní nefarmakologická technika pro uvolnění hypertenze a posílení respiračních svalů.

Melodrama

Klienti k vlastnímu poetickému textu, k vlastní básni nebo k básni, se kterou se ztotožňují, hledají hudbu (tóny, mezihry).

6. Vhodné prostředí

Individuální terapii je vhodné provádět v útulné místnosti, působící uklidňujícím dojmem. Měla by být zařízena vkusným nábytkem, hlavně by místnost neměla připomínat nemocnici, ale ani pestrými barvami mateřskou školku. Místnost by měla

být zvukově izolovaná, měla by obsahovat nadprůměrné reprodukční zařízení. Procedura trvá přibližně 80 – 90 minut. Prvních 10 – 15 minut probíhá úvodní pohovor, poté poslech či aktivita, závěrem sezení je pohovor o poslechu (činnosti), dojmy z poslechu (činnosti).

Skupinová aktivní muzikoterapie se koná většinou jedenkrát nebo dvakrát týdně, po dobu 60 – 80 minut. Klienti sedí na židlích v půlkruhu. Orffův instrumentář je umístěn na dosah všech osob. Někdy je kombinována s pohybovou aktivitou, kdy klienti provádějí stanovené nebo spontánní pohybové úkony a připojují řikadla, popěvky, tleskání, posléze se připojují i složitěji strukturované MT hry. Z tohoto důvodu je nutnost mít prostor čistý bez zbytečného nábytku. Prostor by měl být dostatečný, aby se klienti mohli volně pohybovat. Během skupinové muzikoterapie probíhá nejprve vstupní pohovor, vlastní poslech (někdy i více poslechů za sebou), nebo aktivita, nakonec závěrečný pohovor. Odezva během pohovoru by měla být spontánní, proto bychom neměli nikoho nutit ke slovnímu projevu, ke sdělení dojmů a pocitů. Během poslechu je vhodné libovolné rozsazení, ale při pohovoru je dobré, aby každý účastník viděl do tváře kteréhokoliv jiného klienta i terapeuta.

Hromadná receptivní terapie se u nás nejčastěji představuje skrze terapeuticky zaměřený koncert nebo recitál.

Všeobecně pro prostředí MT platí, že místnost by měla být izolovaná od okolního hluku. Pokud má místnost okna, je lepší, když směřují do parku. Celkově by budova měla být na klidném místě, když například v létě otevřeme okno, neměl by doléhat do místnosti hluk z venkovního provozu.

7. Negativní vlivy při MT

Zejména při receptivní MT se můžeme setkat s vlivy, které nás negativně ovlivňují. Např. hluk z okolí, nedisciplinovanost ostatních klientů, kteří ruší ostatní. Dokonce fyziologické potřeby, mohou negativně ovlivnit požitek z receptivní MT. Rušit nás z poslechu může hudba, kterou nemáme rádi (někomu vadí hard rock či punk, jinému třeba jazzové skladby, atp.). Dále hlasitost, kdy se můžeme setkat s tím, že při

skupinové receptivní MT je hudba reprodukována pro jednoho klienta příliš hlasitě, jiný klient by ji rád ještě zesílil. Pro tento poslední příklad je nejlepším řešením lehátka, která jsou opatřena malými reproduktory, jež jsou uložena přímo v lehátku. Každý klient si může sám vybrat hlasitost, která mu vyhovuje, nebo hudbu úplně vypnout. Velký pozor bychom měli věnovat výběru skladeb, jelikož jednotlivé skladby mohou klientovi připomínat špatné životní zkušenosti.

8. Pro koho je muzikoterapie vhodná?

MT je vhodná pro všechny věkové kategorie. Lze ji používat pro zdravou populaci, pro prevenci a podporu zdraví. Vhodné je i pro postižené a narušené lidi. Někdy můžeme narazit na problém při receptivní muzikoterapii u klientů, kteří jsou hudebně vzdělání. Stává se, že při poslechu nerelaxují, ale podvědomě skladbu analyzují, rozebírají. Nebo se při aktivní muzikoterapii příliš zaobírají kvalitou improvizace, nebo místo improvizace začleňují naučené skladby, čímž mohou negativně ovlivňovat klienty, kteří nejsou hudebně znalí. V některých publikacích se ještě můžeme setkat s kontraindikací pro sexuálně zneužívané děti, nebo týrané děti. Všechny tyto kontraindikace je nutné znát a striktně dodržovat.

9. Využití hudby v lékařství a školství

V lékařství

V rámci prevence u lidí zdravých, ale i přetížených, přepracovaných, deprimovaných, opustěných, zarmoucených, kdy v hudbě hledají odreagování. Pomáhá i starým lidem, poskytuje výplň času, dává smysl života.

Se jménem H. M. Grobbová je spojována MT první pomoc, kdy pomáhá potencionálním sebevrahům, kandidátům na unáhlené rozvody, apod. Klienta vždy vyslechla, ale zatímco klient líčil své problémy a dříve, než se sama vyjádřila k celé

situaci, si zdánlivě roztržitě pohrávala s kastanětami, jejichž rytmus vyjadřoval apel na klientovo podvědomí, aby přehodnotil, nenadhodnocoval, svoji situaci.

MT se hojně využívá jako prostředku nebo katalyzátoru diagnózy. Hudba navozuje ovzduší důvěry, a otevírá nesmělé, plaché, ostýchavé klienty. Důležitá je i pacientova bezděčná reakce na hudební podněty, která dokresluje obraz onemocnění. Z tohoto lze usuzovat i na pokročilost nemoci. Výjimku tvoří zaostalí a nemuzikální pacienti. Existují dokonce speciální hudebně psychodiagnostické testy, kdy se pacientovi přehraje vzorek hudby a on určuje, zda-li je: velmi smutná – dosti smutná – poněkud smutná – neutrální – poněkud veselá – dosti veselá – velmi veselá. Tímto testem se hodnotí pacientova soudnost, emocionalita, atp.

V otázkách terapie se hudby léčebně využívá zejména především v psychiatrii, pediatrii, dětské psychiatrii. Užívá se při odstraňování neuróz, psychogenně podmíněných pohybových defektů, koktavosti, zajíkovosti, vad řeči, dyslektického čtení, dysgrafického psaní, vývojové opožděnosti, léčbě zlovyků, mentální retardace, dále k léčbě klaustrofobie, zmírňování autismu. Bývá kombinována i s jinými technikami¹⁰, například arteterapeutickými technikami, spánkovou terapií, sugescí, hypnózou. Jako příklad terapie může posloužit ukázka léčby koktavosti. Jednou z možností je vokální individuální muzikoterapie, kdy pacient nedokáže pronést souvisle větu, ale dokáže plynule zpívat. Proto se nacvičovaný text podloží známým a snadno zapamatovatelným nápěvem. Později se odloučí melodie, pacient pouze skanduje, následně větu pronáší bez rytmické opory. Toto lze rozprostřít do různé dlouhého časového úseku, avšak tento postup je náročný na terapeutovu trpělivost, nesmí dát najevo sebemenší známku nedočkavosti či nespokojenosti. Druhá možnost je individuální receptivní MT. Pacientovi se do sluchátek pustí po dobu asi 10 – 15 minut dynamický bílý šum, nebo jediný dlouze držený tón, který ale nesmí být nepříjemného zabarvení. Procedura se opakuje vícekrát, čímž obnovujeme vyjadřovací kontinuitu. Tato metoda byla vyvinuta na Slovensku. MT se dále užívá k léčbě instabilních dětí, chorobně živých a nesoustředěných dětí.

Lze říci, že hudba léčí hned několika způsoby: esteticky, nádadotvorností, naladěním psychiky; akusticky; jako druh činnosti terapie; společensky, jako záminka mezilidského kontaktu; sugestivně, protože i vědomí „jsem léčen“ přináší zlepšení.

¹⁰ Další techniky: Léčba uměním – biblioterapie, ikonoterapie, psychodrama, teatroterapie, choreoterapie,...

Hudba se osvědčila i v edukaci a reedukaci při léčbě ethyliků¹¹, toxikomanů, gamlerů, nepřízpůsobivých dětí.

Při analgetické funkci se využívá faktu, že hudba odvádí pozornost od bolesti i přímo snižují bolest¹², napomáhá odstranit předoperační obavy, tlumí pooperační bolesti, zklidňuje pacienta při zákrocích s lokálním umrtvením. Ve stomatologii se užívá místo vrtačky pacient slyší hudbu a jen cítí vibrace. K tomuto se užívalo přístroje zvaného ZVAN, který produkoval bílý šum připomínající hukot vodopádů nebo hudbu, dále se používaly i vybrané symfonie nebo vokální i jazzové skladby.

Příkladem sedativně ataraktické funkce je použití u rodiček, které měly špatné zkušenosti s porodem. Hudba navrácí důvěru ve šťastný porod. Této funkce se využívá i při pomoci umírajícím (zde je nejvhodnější hudba harfového zvuku).

U rehabilitace se setkáváme s tím, že pacient není motivován, protože cvičení je nudné, namáhavé a hlavně nepohodlné. Hudba mu v tomto napomáhá tím, že ho mobilizuje, aktivizuje, dodává lepší náladu.

Hudby je také vhodné využívat při rekonvalescenci a to zejména pro ty, kteří opustili psychiatrickou léčebnu. Významné je to zejména, pokud v léčebně byli seznámeni s MT. Tímto postupem se udržují v léčebném efektu.

MT stimuluje duševní výkon. Stimuluje zejména tichý hudební podkres. Hudba odvádí pozornost od negativních zkušeností.

Ve školství

Ve škole je MT technik vhodné používat zejména v rámci prevence, kdy děti, studenty či žáky učíme relaxovat. Naopak velmi pomáhá, když jsou děti unavené a nemají náladu na práci, ani na hry. V tuto chvíli je vhodná hudba, která je propojená s humorem. Hudba propojená s humorem, nebo aktivní hudba, jako například pochodové skladby dokáže děti neuvěřitelně nabudit na hru či aktivitu nebo na studium. Vhodné je kombinovat hudbu se spontánní výtvarnou tvorbou podněcuje k aktivaci, koncentraci, kreativitě, a vede k uklidnění a uvolnění. Hudba v kombinaci s tělesnou aktivitou, ať už tanec, spontánní pohyby, nebo cvičení děti nabudí, ale zároveň vydají přebytečnou energii. Zejména u mladších dětí je nutné pečlivě

¹¹ Chroničtí alkoholici.

¹² Tohoto se využívá zejména v chirurgii a porodnictví.

organizovat jejich volnočasové aktivity, kdy se musí střídat aktivní pohybové aktivity s aktivitami odpočinkovými, uvolňujícími.

V rámci poradenské práce s dětmi je také vhodný hudební podtext. Děti, které přicházejí s problémem se lépe otevrou, nebudou mít problém sdělit veškeré informace. Velký pozor si musíme dávat v některých hrách, u kterých je uvedena kontraindikace týrání nebo zneužívání dětí¹³.

V logopedii je vhodné užívat MT prvky, jak je již uvedeno v předchozím odstavci. MT je vhodné používat i u dětí, které jsou velmi stydlivé, kdy napomáhá včlenit se do kolektivu např. společným zpěvem, společnou MT hrou. Během zpěvu notoricky známých skladeb se dítě stává členem kolektivu, aniž by si to uvědomovalo.

U některých mladistvých, kteří hledají nový způsob učení v době, kdy jejich původní již nestačí (například u přechodu z nižšího stupně školy na vyšší). U některých napomáhá hudební podtext buď přímo při učení, nebo při opakování látky.

Všeobecně se MT ve školství zaměřuje na procesy učení, sociální integraci a komunikaci. Zlepšuje vnímání, koncentraci, paměť, podporuje pohyb a řeč, proto jsou cílovou skupinou častěji lidé s tělesným, nebo mentálním postižením, poruchami vývoje, chování, řeči a učení. Primárně zde nejde o léčbu, ale o rozvoj, stimulaci, podporu a integraci zdravých částí. Součástí tohoto je i výroba vlastních nástrojů z přírodních materiálů.

10. Muzikopatogenie

Jedná se o trvalejší, častější, intenzivní a subjektivně pocíťované hudební působení, kdy hudba ruší, dráždí a obtěžuje. Může jít o špatnou nevyhovující hudbu ve stylu, který nemáme rádi, kazová, nenadaně interpretovaná, přerušovaná (například když virtuos cvičí. Pro něj je neustálé opakování částí skladby přínosem, ale pro okolí je toto tyranie), dále hudba příliš defektní (rozladěný nástroj), hudba reprodukována vadně, příliš hlučně.

¹³ Tyto kontraindikace jsou uvedeny například v publikaci ZELENIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007.

Příliš hlučná hudba

Příliš hlučná hudba škodí sluchu. Jedná se o jakoukoli hudbu hranou fff, tedy fortissimo possibile nebo ffff, *noe tutta la forza*.

Nadbytečná hudba

Setkáváme se s ní na každém kroku. V obchodu, bufetu, kavárně, u kadeřníka. Je to svým způsobem vnucovaná hudba. Hudbu si nevybíráme, je nám vnucován styl, hlasitost, atp. S nadbytečnou hudbou souvisí i akustický smog, což je nevídaná, zbytečná nebo rušivá hudba spojená s hlučností.

PRAKTICKÁ ČÁST:

Hudební aktivity:

1. *Probouzení dětí hudbou:*

Paní učitelky pravidelně budily děti ve školce puštěním pohádky na CD. Po mém příchodu do školky jsem se snažila budit děti tématickými skladbami k aktivitám dne.

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
dopoledne	Cíl: Dobré vyladění se po spánku Pocit sounáležitosti se skupinou Dopolední program probíhal vyprávěním o nadcházejícím jaru, následně děti vybarvovaly temperovými barvami sněženky a pertklíče, následovala aktivita „Jak rostou stromy“ ¹⁴ .	Předkreslené květiny na čtvrtce, temperové barvy, štětce, igelity na stůl, voda na ředění, nůžky na pozdější vystřížení květin.	U dopoledního programu jsem pouze asistovala, proto jej nebudu rozebírat hlouběji.
Po pol. klidu	Po poledním klidu jsme děti budili skladbou od Bohuslava Martinů Otvírání studánek. Na každý polední klid jsme se snažili použít jinou skladbu, nebo alespoň jinou část rozsáhlé skladby. Někdy	CD Bohuslav Martinů Otvírání studánek Zobcová flétna sopránová, altová	Řádně před spaním vyvětrat i po spaní během svačiny.

¹⁴ Hra vysvětlena v kapitole 8.

	<p>jsem děti budila hrou na zobrovou flétnu altovou i sopránovou. Hrou na kytaru nebo jednoduchou skladbou na klavír. Někdy jsem použila relaxační hudbu se zpěvem ptactva, zpěvem delfínů, šumění vodopádů či lesa nebo s prvky irské hudby.</p> <p>Než se všechny děti vzbudily, povídali jsme si s těmi probuzenými, co slyší ve skladě za hudební nástroje, popřípadě jaká zvířata, co jim skladba připomíná, zda-li ji znají, jestli se jim zdá hlasitá nebo naopak potichu, hraná v rychlém nebo pomalém tempu, atp.</p>	<p>Kytara, klavír</p> <p>Relaxační Cd</p>	
dopoledne	<p>Dopolední program byl inspirován námětem indiánů, kdy dopoledne si děti vyráběly indiánské čelenky a povídaly si o indiánech, kde žili, jak žili atp. Když se děti chystaly usínat, zpívaly jsme s paní učitelkou ukolébavku Ho ho Watanay.</p>	<p>Čtvrťka, barevný papír, sešívačka, lepidlo</p>	<p>Pomáháme dětem spínat čelenky.</p>
Po pol. klidu	<p>Při probouzení dětí jsme pustili Cd s indiánskou hudbou. Zvolená skladba byla zpočátku hodně potichu, následně se zvolna začala zesilovat. S dětmi jsme si hned nasadili indiánské čelenky a začali jsme tančit okolo papírového ohně na hudbu z cd.</p>	<p>Cd s indiánskou tematikou, papírový oheň.</p>	<p>Oheň může být i imaginární..</p>

2. Zvuková slepá bába:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Orientace v prostoru</p> <p>Cvičení pozornosti</p> <p><i>Motivace</i> – „Zlá čarodějnice, tedy slepá bába, zaklela kamarády. Nikdo z nich nemůže mluvit. Jediný způsob, jak na sebe mohou upozornit je hrou na nástroj“.</p>		Zde rozdávám dětem nástroje.
15 min	<p><i>Hra</i> – Hra se hraje jako klasická slepá bába, tedy jedno dítě má zavázané oči a snaží se chytit spoluhráče a po ohmatání poznat o kterého spoluhráče se jedná. Jestliže „bába“ uhodne, o koho se jedná, vymění se a hra pokračuje dále.</p> <p>Od klasické slepé báby se hra odlišuje tím, že děti mají jednotlivé nástroje z Orffova instrumentáře a snaží s svým nástrojem slepou bábu přilákat. Mluvit, ani volat se nesmí, jediný povolený zvuk je zvuk nástrojů.</p> <p>S dětmi jsme postupem obměňovali tempo, jakým slepou bábu lákaly, rytmus (na začátku hry jsem jim ukázala rytmus, jakým budou slepou bábu lákat), i dynamiku (Pianissimo, Piano, Mezzoforte, Forte, Fortissimo. Crescendo a Decrescendo).</p>	Šátek Orffův instrumentář	Prostor třídy je nutno upravit tak, aby nemohlo dojít ke zranění. Pro jistotu jsem použila výrazný zvuk píšťalky pro případ ohrožení ¹⁵

¹⁵ V případě ohrožení ať už pro slepou bábu nebo pro účastníky jsem zapískala na píšťalku. Děti se v tu chvíli musely zastavit. Tuto metodu si nejprve vyzkoušely nanečisto, poté jsme toto používali při hře.

10 min	<i>Závěr</i> – na závěr jsme s dětmi uklidili nástroje a uvedly prostor třídy do původního stavu.		
5 min	<p>Hra byla mezi dětmi velmi oblíbená a chtěly se k ní neustále vracet. Proto jsem s dětmi začala tuto hru více „pilovat“. S dětmi jsme si povídali, jaký nástroj byl dobře slyšet, jaký nástroj naopak moc slyšet nebyl. Z těchto povídání jsem vyřadila některé nástroje (například dřívka, na která děti neumí správně hrát, proto jim nezní tak hlasitě) a zařazovala výraznější (například kastaněty, činely, rumba koule, tamburínu s činely, bubínek atp.).</p> <p>Důležité během hry bylo řádně uklidit místnost od přebytečného nábytku a vyznačit herní pole.</p>		

3. Zvuková překážková dráha:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Orientace v prostoru</p> <p>Cvičení trpělivosti a soustředěnosti</p> <p>Cvičení reakce na píšťalku označující nebezpečí</p>		

	<i>Motivace</i> – „Děti plují na opuštěný ostrov, který je ale zakletý...Když vystoupí na ostrov, oslepnou a proto musí bedlivě poslouchat, odkud přichází zvuk a kam jít.“		
Jedn. dítě přibližně 2 - 4 minuty.	<i>Hra</i> – Z velkých měkkých molitanových kostek a kuželů jsem postavila „trat“ i s tunelem a „mostem“ v podobě lavičky. Po jednotlivcích jsem dětem zavázala oči a výrazným zvukem rumba koule jsem děti vedla překážkovou dráhou. Hrála jsem vždy před nimi, aby přesně věděly, kam mají jít. Když přišli až k „tunelu“, zvuk se ozýval „od podlahy“, takže děti věděly, že se mají sklonit a dále pokračovat za zvukem. Při procházení lavičky jsem děti zastavila opět píšťalkou, protože jsou naučené, že se při zvuku píšťalky okamžitě zastaví, a přes lavičku převedla za ruku. Obměnou bylo, když děti získaly na jistotě, že se vedly za ruce. V předu byla „mašinka“, která vedla všechny ostatní. Kdo chtěl, mohl si roli mašinky vyzkoušet.	Molitanové kostky, kužele, oblouky, lavička, píšťalka, rumba koule	Jestliže děti začaly cestu tušit, změnila jsem trasu a provedla je celou překážkovou dráhou např. opačným směrem, překážky zdolávaly v různém pořadí atp.
10 min	<i>Závěr</i> – Úklid pomůcek za pomoci dětí. Tato hra se mezi dětmi velmi ujala. Děti si vyžadovaly její opakování, jediný nedostatek byla čekací doba, kterou děti strávily na koberci, když jejich kamarádi		Čas hry se liší dle počtu dětí a také podle toho, jak moc si jsou jisté a jak rychle

	<p>procházeli dráhou.</p> <p>Opět je při této hře nutné důkladně odstranit nebezpečné předměty a připravit tak hrací plochu. Na počátku se děti setkávaly s problémem, že se hnaly za zvukem, ale na úplně opačnou stranu. Postupem času a při lepším soustředění se dokázaly natolik soustředit, že se poměrně bez problémů orientovaly v prostoru.</p>		<p>projdou překážkovou trasou.</p>
--	--	--	------------------------------------

4. *Helke medreeke:*

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
3 min	<p>Cíl:</p> <p>procvičení správné artikulace</p> <p>souhra</p> <p>smysl pro humor</p> <p><i>Motivace:</i> „Děti u zlé čarodějnice vypily čarovný lektvar, který má za následek, že děti mohou vyslovovat pouze jednu samohlásku.“</p>		<p>Dětem je nejprve nutné vše pořádně ukázat. Děti rychleji hru pochopí při názorné ukázce.</p>
10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme si sedli do kroužku. Nejprve jsme si písničku „Holka modrooká“ zazpívali „normálně“, následně děti vypily kouzelný lektvar a jejich samohlásky se ztratily. Pokoušeli jsme se zazpívat písničku „Holka modrooká“, „Žába leze do bezu“,</p>	<p>Když jsem hru s dětmi hrála po několikáté, již jsem je doprovázela</p>	

	„Kočka leze dírou“, atp. Zpočátku jsem zpívala sama, děti se smály, postupem času se přidávalo stále více dětí. Následně si děti samy určovaly samohlásku, kterou budou zpívat. Jednotlivé písničky jsme zpívali vícekrát. Nejoblíbenější písničkou ale zůstávala „Holka modrooká“.	na kytaru, postupně jsme přidávali Orffův instrumentář.	
3 min	<i>Závěr:</i> Na závěr z dětí vyprchal kouzelný lektvar a děti opět mluvily normálně. Tato hra děti velmi okouzila a následně jsem zjistila, že se i ostatní děti tuto hru naučily a že si je samy pobrukují.		

5. Tanec zvířátek:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Schopnost sebe prezentace</p> <p>Fantazie</p> <p>Cvičení cílené pozornosti</p> <p><i>Motivace:</i> Hra navazovala na návštěvu dětí Zoo. Na začátku hry jsem si s dětmi povídala o tom, jaká zvířata v Zoo viděly a jaká se jim nejvíce líbila. Postupně jsem je přiváděla na zvířata jako sloni, klokani, hadi, rybky, labuť. Povídali jsme si o tom, jak tyto zvířata vypadají, jak se pohybují.</p>	<p>Cd</p> <p>přehrávač,</p> <p>zvukový záznam skladeb</p> <p>Labuť,</p> <p>Klokan,</p> <p>Slon,...</p>	

15 min	<p><i>Hra:</i> Dětem jsem pustila jednotlivé skladby od C. Saint-Saëns – Karneval zvířat. Nejprve si děti skladbu poslechly, následně hádaly, jaké zvíře skladba představuje, po uhodnutí zvířete se děti rozmístily po prostoru třídy a svým pohybem představovaly jednotlivá zvířata.</p> <p>Děti se pohybovaly buď za sebou, nebo v kruhu, nebo se rozmístily po celém prostoru.</p> <p>S hádáním zvířat neměly děti větší problémy. Největší oříšek nastoupil u hádání slona, kterého všechny děti považovaly za medvěda, proto jsem začala dětem pomáhat při hádání pomocí poznámek k tomu, co v hudbě slyší („Slyšíte, děti, jak ten tvor pomalu jde? A bude ten tvor velký, nebo malý?“).</p> <p><i>Poznámka:</i> Při poslouchání hudby jsem nechávala dětem volnost, jestli sedí na židli, koberci, nebo leží, zda-li se do rytmu pohybují atp., pouze jsem korigovala upovídané děti, které jsem měla ve své blízkosti a tišila jejich štěbetání.</p>		<p>Děti se postupem času spontánně pustily do vyluzování zvuků zvířat do rytmu skladby.</p>
5 min	<p><i>Závěr:</i> S dětmi jsem si povídala, které zvířátko se jim nejlépe předvádělo (nejvíce vítězil klokan a slon) a které zvířátko se jim nejvíce líbilo jako hudebně ztvárněné.</p>		

6. Hudební malování:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl: Sebevyjádření Osobní vztah k hudbě</p> <p><i>Motivace:</i> „Představme si, děti, že jsme velcí umělci, malíři, kteří právě malují své vrcholné dílo,..“</p>		
10 – 15 min 10 – 15 min	<p><i>Hra:</i> Děti se posadily okolo stolu, do rukou si vzaly štětce, tempery a začaly malovat společně na velikou čtvrtku. Ještě před začátkem malování jsem jim pustila skladbu Malá noční hudba od W. A. Mozarta. Děti se měly zaposlouchat do skladby a začít malovat. Co budou malovat, bylo na nich. Obvykle malovaly domečky, zvířátka, auta, atp. Nakonec jsme vše propojili společnými prvky.</p> <p><i>Obměna:</i> Dětem jsem zavázala oči, a děti malovaly poslepu.</p> <p>Druhá varianta se dětem povedla více. Tvary byly sice nepovedené, ale děti více projevily svoji tvořivost.</p> <p><i>Poznámka:</i> Děti pomáhaly s přípravou stolů a barev, na konci také pomáhali s úklidem. Velikou pozornost věnujeme, aby děti neroznesli barvu po celé místnosti.</p>	<p>Velký igelit, velká čtvrtka, temperové barvy, široké štětce, kelímek s vodou, Cd přehrávač, cd se skladbou Malá noční hudba</p>	<p>Pozor na vyhrnuté rukávy, vhodné je použití starého oblečení.</p>
5 min	<i>Závěr:</i> Na závěr jsme si s dětmi povídali, co		

	si představovaly, když malovaly. Když viděly, jakou barvou se jim nejlépe malovalo, když neviděly, jaký nástroj se jim nejlépe poslouchal. Na závěr jsme společné dílo vystavili na nástěnkou.		
--	--	--	--

7. Plížená:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	Cíl: Cvičení pozornosti Hravost <i>Motivace:</i> „Děti se ocitly v pohádkové říši, kde na ně ale číhal velký drak. Když byl drak otočený zády, nemohlo se dětem nic stát, ale jakmile se drak otočil, děti musely jakoby zkamenět.“		
10 min	<i>Hra:</i> Děti si stoupily na jeden konec třídy, já jsem seděla u klavíru a začala hrát písničku „Ovčáci, čtveráci“, ve chvíli, kdy jsem se otočila a začala hrát, tak děti začaly zpívat a pohybovat směrem ke mně. Jakmile jsem přestala hrát a otočila se, děti musely ztuhnout a přestat zpívat. Když jsem se otočila zpět a začala hrát, děti opět začaly zpívat a pohybovat se. Jestliže jsem děti přistihla, jak se pohybují když jsem otočená,	Orffův instrumentář, Flétna, Kytara	V této hře nešlo o soutěživost, proto jsem nechávala vyhrávat všechny děti.

	<p>musely se vrátit na startovní čáru. Jejich cesta končí jakmile se dotknou mého ramene.</p> <p>Hru jsme opakovali několikrát.</p> <p><i>Obměna:</i> Při několikátém uvedení této hry jsme s dětmi zavedli, že jak hlasitě jsem hrála já na klavír nebo flétnu, tak hlasitě hrály děti a i se tak hlasitě pohybovaly. Tedy, jestliže jsem hrála hlasitě, děti dupaly a s nástroji se také vyjadřovaly velmi hlasitě, naopak jestliže jsem hrála naprosto tiše, děti se pohybovaly po špičkách a jejich nástroje hrály stejně potichu, jako ten můj.</p>		
5 min	<p><i>Závěr:</i> Na konci hry jsme s dětmi vrátili třídu do původního stavu a mezitím si povídali, jak se dětem hrálo nejlépe, zda-li hlasitě (forte), nebo potichu (piano).</p>		

8. Jak rostou stromy:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Pohybová fantazie</p> <p>Vztah k přírodě</p> <p><i>Motivace:</i> „Z dětí se stala malá semínka čekající v zemi na první sluneční paprsky.“</p>		

10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme si nejprve povídali o tom, jak vlastně vyroste ze semínka strom. Jak semínko vypustí klíček, jak po zahřátí půdy vyraší první lísteček, jak se lísteček postupně zvětšuje, až je z něho malinkatý stromeček, který roste stále do výšky, atp.</p> <p>Děti se choulila do klubíčka (klek s hlavou u kolen), a začaly pomaličku vystrkovat prst, dlaň, celou ruku směrem vzhůru, velmi pomalu vstávaly a napřimovaly se do krásného košatého stromu. Když stromy zůstaly stát, začala jsem do nich foukat jako vítr. Nejprve málo jako drobný větřík, následovala vichřice. Děti se pohybovaly do</p>		Vyklidíme prostor třídy, aby každé dítě mělo dostatečný prostor pro „zrod“ stromu.
5 min	<p>rytmu dle větru.</p> <p>Aby děti hru lépe pochopily, zaseli jsme do vaty fazoly, kterou měly schovanou u paní učitelky ve školce. Každý den po této hře pozorovaly, jak fazolka rostla, jak vypustila kořínek, jak se objevil první malý lísteček atp. Po nějaké době jsme si tuto hru zahrály znovu. U dětí došlo ke zlepšení projevu. Jejich projev byl plynulejší, pomalejší, procítěnější a lépe věděly, jak semínko roste.</p>	Kelímek, vata, fazole.	
5 min	<p><i>Závěr:</i> Na konci hry jsme uvedly třídu do původního stavu a mezitím jsme si s dětmi povídali o tom, jak rostou jednotlivé květiny a zvířata.</p>		

9. Skleničkofon:

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl: Schopnost sebereprezentace Rytmus Muzikálnost Tvořivost</p> <p><i>Motivace:</i> „Pojďte si zazpívat písničky s doprovodem velice zvláštního nástroje,...“</p>		
10 – 15 min Cca 2 min na každé dítě	<p><i>Hra:</i> Do zavařovacích sklenic jsem nalila vodu. Sladila jsem je s flétnou do stupnice C dur. Na tyto sklenice jsem hrála rukojetí lžic. První hra byla, že jsem hrála jednoduché písně, jako Prší, prší, Ukolébavku, Ovčáci, čtveráci, Já jsem z Kutné Hory, Když jsem husy pásala,... a děti hádaly, jaká písnička to je.</p> <p>Další hra byla, že jsem ze stupnice vyřadila tóny a vytvořila pentatonickou stupnici. (C – D – E – G – A – C).</p> <p>Jednotlivé skleničky obarvila pro orientaci potravinářskými barvivy. V této hře hrály děti. Postupně se vystřídaly všechny děti. Hru jsme hráli jako koncert. Jedno dítě hrálo, ostatní poslouchaly a nakonci jsme muzikantovi zatleskali.</p> <p>Jelikož byla tato hra velmi populární, vytvořila jsem za pomoci paní učitelky</p>	<p>Zavařovací sklenice, nebo sklenice naplněné vodou, popř. dobarvené potravinářským barvivem.</p>	<p>Během hry musíme dbát na bezpečnost dětí, aby nehrály na sklenice moc hrubě a tím nedošlo k rozbití sklenic.</p>

	další pentatonickou stupnici, takže hrály dvě děti zároveň. Dále hra probíhala stejně jako předchozí.		
5 min	<i>Závěr:</i> Na konci hry jsme si s dětmi popovídali o tom, jak se jim líbil koncert kamarádů. Jaká písnička se jim líbila a zpívala nejlépe.		

10. *Hlava, ramena...*

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Rytmus</p> <p>Pohybová paměť</p> <p>Koordinace zpěvu a pohybu</p> <p>Smysl pro humor</p> <p><i>Motivace:</i> „Každé ráno s z dětí se stanou opičky, které po hlavní opici (tedy po mně) opakují pohyby, které hlavní opice vykonala. Je to taková malá opičí rozcvička.“</p>		
10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme stály v kruhu, nejprve jsem dětem ukázala, jak se hra bude hrát.</p> <p><i>Text hry:</i> Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.</p> <p>V rytmu jsme zpívali tento text a zároveň</p>		<p>Opatrně při ukazování očí. U menších dětí jsem místo očí používala čelo.</p>

	<p>ukazovali na jednotlivé části těla. Píseň se zpívá několikrát za sebou, po zafixování si textu a pohybu jsme začali zrychlovat tempo hry až do extrému, kdy již děti měly problém udržet se v rytmu.</p> <p><i>Obměna:</i> Když děti získaly jistotu v pohybu, hru jsem zkomplikovala tím, že jakmile se dítě splete v pohybu, vypadává. Při této variantě hry jsem tempo zrychlovala velmi zvolna, aby si děti co nejvíce zahrály.</p>		<p>Při dobrém počasí otevřít okno, popřípadě vyvětrat před hrou.</p>
5 min	<p><i>Závěr:</i> Po hře jsme se s dětmi pořádně protáhli, aby nás nebolela těla. Následoval úklid školní třídy do původního stavu.</p>		

11. **Ramsese**

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Soustředění</p> <p>Artikulace</p> <p>Smysl pro rytmus a spolupráci</p> <p><i>Motivace:</i> „Děti cestují po světě, nyní se ocitly v cizí zemi, kde se tančí tanec Ramsese. Aby ukázaly poctu místnímu králi, musí se ho zúčastnit také.“</p>		
10 min	<p><i>Hra:</i> Dětem jsem několikrát ukázala, jak se hra hraje. Dětem se hra zpočátku zdála</p>		<p>S dětmi hru procvičujeme velmi</p>

	<p>obtížná, ale posléze přišly na její mechanismus. Hra je velmi podobná hře „Hlava, ramena,..“. Jednotlivé cviky provádí celá skupina dětí. Rytmus se postupně zrychluje. Kdo se splete, vypadává.</p> <p><i>Říkanka:</i></p> <p>Ram se se – ram se se – duli – duli – duli – duli –</p> <p>1. 2. 3. 1. 2. 3. 4. 4. 4.</p> <p>4.</p> <p>ram se se. Ararak ju – ararak ju – duli – duli – duli</p> <p>1. 2. 3. 5. 6. 5. 6. 4. 4.</p> <p>4.</p> <p>– duli – ram se se.</p> <p>4. 1. 2. 3.</p> <p><i>Legenda pohybů:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klepneme prsty obou rukou na rameno souseda vlevo. 2. Klepneme prsty na svou hrud’. 3. Klepneme prsty na rameno souseda vpravo. 4. Děláme před sebou oběma rukama pohyb, jako kdyby kočka škrabala na vrata. 5. Zvedáme obě dlaně k nebi. 6. Dáme ruce na stehna. 		<p>pomalu.</p> <p>Následně tempo zrychlujeme.</p> <p>Po nějaké době se můžeme snažit o rychlé tempo.</p>
5 min	<p><i>Závěr:</i> Hru hrajeme několikrát za sebou, tedy tak dlouho, dokud nám nezůstane pár nejlepších hráčů. Hra se dětem velmi líbila. Na konci jsme vyhodnotili nejlepší „tanečníky“.</p>		

12. Poslouchání skladeb

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Procvičování řízené pozornosti</p> <p>Rozvoj osobního vztahu k hudbě</p> <p><i>Motivace:</i> „Představte si děti, že sedíte v koncertní síni, před Vámi sedí hudebníci a hrají na různé nástroje.“</p>		
15 min	<p><i>Hra:</i> Nejprve jsme si s dětmi popovídali o ročních obdobích. Jaká máme roční období, jaké je v daném ročním období počasí, co děláme např. v létě, atp.</p> <p>U každého období jsem děti mířenými otázkami zavedla k charakteristikám ročních období, která se objevují ve skladbách léto a zima od A. Vivaldiho, ve skladbě čtvero ročních období.</p> <p>Následně jsem dětem pustila skladbu léto, po poslechnutí skladby měli děti hádat, o jaké období se jedná. Když uhodly, pustila jsem skladbu znovu a během ukázky jsme si s dětmi říkali, jaké nástroje se ve skladbě objevují, a také jsem jim říkala, co zrovna ve skladbě můžeme slyšet („Slyšeli jsme pípat ptáčky, kteří utichli; teď zahřmělo, zvedá se vítr, ...).</p> <p>Stejným způsobem probíhala i skladba zima.</p>	<p>Cd</p> <p>přehrávač,</p> <p>Skladba od A. Vivaldiho (léto, zima)</p>	
5 min	<p><i>Závěr:</i> Na konci poslechu jsme si s dětmi</p>		

	<p>povídali, jaká skladba se jim líbila více (zvítězila skladba léto), co si představovali, když skladbu slyšely.</p> <p>Bylo zajímavé, jak každé dítě vnímalo hudbu jinak. Některé děti jen poslouchaly, některé se pohybovaly do rytmu.</p>		
--	---	--	--

13. Relaxace

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Psychofyzické uvolnění</p> <p>Představivost</p> <p>Osvěžení</p> <p><i>Motivace:</i> „Pojďte se děti přenést do nového světa, kde je spousta hraček,...“</p>		
10 – 15 min 5 min	<p><i>Hra:</i> Děti jsme rozmístili do místnosti. Mohly si lehnout tak, jak jim to je příjemné, tzn. nenutili jsme jim polohu v leže na zádech (pouze u relaxace Medvídek musely ležet na zádech).</p> <p><i>Medvídek:</i></p> <p><i>Motivace:</i> Byl jednou jeden medvídek a ten se vrátil navečer domů do své jeskyně spokojený, ale velmi unavený. Lehl si na záda, zatřpal jednou tlapičkou a položil ji na</p>	<p>Cd</p> <p>přehrávač,</p> <p>relaxační hudba</p>	<p>Dětem dáváme čas vstřebat pocity, dáváme jim také čas, než se navrátí k aktivitě.</p>

10 – 15 min	zem, zatřepal druhou,...		
3 min	<i>Hra:</i> Děti ležely na zádech, měly zavřené oči, představovaly si, že jsou unavený medvídek. Protřepou každou končetinu a položí ji na zem, zhluboka dýchají, představují si, jak uvolňují hlavu, oči, uši, nos (čenich),...		
10 min	<i>Závěr:</i> Na závěr se děti řádně protáhnou. <i>Imaginace:</i> Děti si lehly na koberec a představovaly si, že jsou motýlci létající po louce, nebo že jsou malými vílami plující po listu leknínu atp. dle pokynů. Pouštěli jsme jim k tomu hudbu přírody, hudbu se zurčením potůčku, hudbu se zpěvem delfinů atd.		
7 – 10 min	<i>Závěr:</i> V dětech jsme nechali relaxaci doznít. Aby si pořádně odpočinuly. Po relaxaci jsme si všichni sedli do kroužku a zejména při imaginaci jsme si povídali o tom, co si představovaly, zda-li cítily vůně, když létaly po louce, zda-li je hrálo slunce,... Relaxaci jsme používali zejména v zimních měsících, kdy byly děti hodně unavené. Dále se toto osvědčilo u starších dětí, které nechtěly po obědě spát.		

14. Déšť

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl: Psychické uvolnění Rytmizace</p> <p><i>Motivace:</i> „Představme si, že jsme čarodějové, kteří mohou přivolat déšť,..."“</p>		
5 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme si stoupli do kruhu, začala jsem ukazovat pohyb a zvuk a děti po jednom opakovaly po mně. Začala jsem nejprve luskat prsty, potom šustit dlaní, tleskat a dupat. Během jednotlivého „cvičení“ jsme zrychlovali tempo a tak imitovali déšť. Nejprve jemné kapičky, potom se déšť stupňoval, následovala průtrž deště. Po tomto dešti se postup obrátil. Déšť ustával.</p> <p><i>Poznámka:</i> Zpočátku měli děly děti problém začínat po sobě. Problém jsme vyřešily s paní učitelkou tak, že já jsem ukazovala a paní učitelka dotekem „značila“ děti, které postupovaly stejně jako já.</p>		Tuto hru jsme hráli při šerém odpoledne. Pro děti to byla zajímavá relaxace, která je probudila k činnosti.
5 min	<p><i>Závěr:</i> Nakonec jsme si s dětmi povídali, jak moc jim tato hra připomínala déšť. Na co při hře mysleli, jestli se jim líbí déšť, zda-li je déšť důležitý, atp.</p>		

15. *Reflexe po hře pomocí hudby*

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Zpětná vazba po hře</p> <p>Sebeprezentace</p> <p><i>Motivace:</i> „Pojďme si popovídat a zahrát o tom, co jsme spolu dnes celý den dělali. Se kterým kamarádem jsem trávil/a nejvíce času,...“</p>		
10 min	<p><i>Hra:</i> Po téměř jakékoli hře je možné vzít si děti do kruhu, dát jim různé nástroje, a to buď flétny, Orffův instrumentář, atp.</p> <p>Následně si popovídáme o hře nebo o celém dni, jak probíhal, co se nám líbilo, co ne, jakou hru by si chtěli zahrát znovu.</p> <p>Poté děti vyjádří pomocí zpěvu, nástrojů, jak se jim líbila hra, celý den, atp.</p> <p><i>Poznámka:</i> Zpočátku se děti ostýchaly omluvit o svých pocitech, po nějaké době opakování si děti na tuto metodu navykly a prováděly ji s naprostou samozřejmostí.</p>	<p>Zobcové flétny,</p> <p>Orffův instrumentář</p>	
5 min	<p><i>Závěr:</i> Na závěr děti pomohou vrátit místnost do původního stavu a vrátí nástroje do určených přihrádek.</p> <p>Tato aktivita je velmi prospěšná především pro pedagogy jako zpětnovazebná aktivita. Od dětí se dozvíme, co se jim líbí, jaká aktivita je mnoho nebaví. Na základě jejich</p>		

	odpovědí pak můžeme tvořit lepší programy. Děti se navíc naučí projevat se na veřejnosti, naučí se rozlišovat své city, pocity, nálady.		
--	--	--	--

16. Zhudebněný příběh

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl: Rozvoj verbálního projevu Vcítění se do hudební skladby Schopnost sebereprezentace Tolerance ostatních dětí Korektní chování k ostatním, kteří neumí zpívat</p> <p><i>Motivace:</i> „Představme si, že jsme hudební skladatelé a naší prací je skládat hudbu k hudebnímu textu, příběhu.“</p>		
10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme si povídali o jejich oblíbených pohádkách, příbězích, které slyšely. Během diskuze jsme skouzli k pohádce „O veliké řepě“. Mezi dětmi jsem rozdala Orffův instrumentář, a začala jsem si prozpěvovat první část pohádky. Následně jsem předávala hudební slovo mezi ostatní děti, které pokračovaly zpěvem dále. Zpočátku se dětem moc nechtělo prezentovat se před ostatními dětmi</p>	Orffův instrumentář	Zásadně chválím všechny děti, aby získaly jistotu a podporu a nestyděly se před ostatními dětmi.

	<p>(neprojevovaly se ani příliš doprovodnými nástroji), postupně se ovšem zapojily všechny děti. Mezi tím, co děti zpívaly jsem je doprovázela tamburínou, aby dodržovaly stejný rytmus písně.</p> <p><i>Poznámka:</i> Během hry jsem velmi dbala o to, aby se děti mezi sebou nepošťuchovaly, neshazovaly své pěvecké schopnosti. Snažila jsem se vložit do této hry i toleranci k ostatním dětem, když se jim něco nepovedlo.</p>		<p>Děti se na konci pohádky zapojily do dramatického ztvárnění pohádky.</p>
<p>Další pohádky opět po 10 min</p>	<p><i>Závěr:</i> Jelikož se dětem tato hra zalíbila, opakovali jsme ji na příběhu „O Koblížkovi“ a dále na pohádce „O třech kůzlátkách“. Když děti získaly jistotu, jejich zpěv byl daleko odvážnější. Postupně začaly i doprovázet na doprovodné nástroje.</p>		

17. **Bubnování říkanek**

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Smysl pro rytmus</p> <p>Rozvoj artikulace</p> <p><i>Motivace:</i> „Představme si, že jsme v hlubokém pralese, kde jsme spolu s indiány u ohně a do rytmu bubnů říkáme říkanky a</p>		

	jazykolamy.“		
10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme seděli v kruhu. Dětem jsem rozdala bicí nástroje a nástroje z Orffova instrumentáře. Začali jsme říkat různé říkanky, snažili se je říkat do rytmu bubnů, doprovodných nástrojů. Rytmus jsme různě měnili – zrychlovali, zpomalovali, kombinovali vše dohromady.</p> <p><i>Říkanky:</i> U potoka roste kvítí, Foukej, foukej větříčku, Šnečku, šnečku, Čáp ten to má věru snadné, Žába leze do bezu, Ukolébavka, Sedí liška pod dubem, Liška, šiška, pampeliška,...</p>	Bicí nástroje, Orffův instrumentář	Opět jsem děti chválila, i když se jim rytmizace nepovedla. Postupně jsme mimo nástroje rytmus dotvořili i tleskáním.
5 min	<p><i>Závěr:</i> U starších dětí jsem později použila i rytmizování jazykolamů. Tato varianta byla o hodně těžší, ale děti ji zvládly.</p> <p>Hra se dětem líbila hlavně proto, že se u ní velmi pobavily.</p>		

18. Projev citů

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Rozvoj neverbální komunikace</p> <p>Schopnost sebeprezentace</p> <p><i>Motivace:</i> „Představme si, děti, že stojíme na podiu divadla. Naším úkolem je hrát city.“</p>		

10 min	<p><i>Hra:</i> S dětmi jsme seděli v kruhu a nejprve si povídali o citech, o náladě. Potom jsme na sebe navzájem mimikou a gestikulací ukazovali, jakou náladu právě máme a následně jsme se ji pokusili pojmenovat (např. Ema zavřela oči a hřbetem ruky si podložila hlavu, následně prohlásila, že má „spací“ náladu, že je unavená). Po ukázání citů si je děti představily pomocí Orffova instrumentáře.</p> <p>Po tomto rozcvičení si děti sedly do dvojic a měly předvádět určené city, nálady a opět je prezentovat hudebně.</p> <p><i>Přehled citů:</i> nazlobeně, hrozivě, vesele, čertovsky, andělsky, ladně, křečovitě, něžně, obyčejně, mile, nechápavě, zpomaleně, statečně, stydlivě, šibalsky, smutně, unaveně,...</p>	Orffův instrumentář, dešťová hůl	Zpočátku jsem dětem během hry musela pomáhat. Postupně si děti získaly na jistotě a pomoc nebyla potřeba.
5 min 10 min	<p><i>Závěr:</i> Některé city dělaly dětem trochu problémy, ale postupem času se do hry natolik zabraly, že některé grimasy byly opravdu přesvědčivé. Postupně si děti začaly samy říkat o city, nálady, které budou předvádět.</p> <p><i>Obměna:</i> Děti si sedly opět do kruhu. Jedno dítě předvedlo (následně i hudebně) nějaký cit, náladu, ostatní děti hádaly, o jaký cit se jedná. Tuto variantu jsem ale použila pouze u starších dětí.</p>		

19. Hudba a vymyšlený děj

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	<p>Cíl:</p> <p>Rozvoj řízené pozornosti</p> <p>Fantazie</p> <p>Rozvoj verbálních dovedností</p> <p><i>Motivace:</i> „Byla jednou jedna písnička a ta ztratila slova (příběh). Poslouchejte proto všichni, jak hudba zní, a jaký příběh mohla obsahovat.“</p>		
10 min	<p><i>Hra:</i> Dětem jsem pustila Slovanské tance (e moll: Dumka). Po ukončení skladby jsme si začali povídat, jaké nástroje děti slyšely, jakou náladu hudba má a jaký příběh by se mohl k této hudbě odehrávat. Jelikož jsem měla ve skupině pouze dívky, příběh se odehrával okolo baletky.</p> <p>Následně jsem pustila část C dur: Furiant, kdy dívky začaly vyprávět příběh o zvířátkách, která zachránila svoji farmu před zlým člověkem.</p> <p><i>Poznámka:</i> V průběhu obou skladeb děti začaly zcela intuitivně tančit do rytmu. A to střídavě v kruhu, ve dvojicích, ale i každý sám za sebe.</p>	<p>Cd</p> <p>přehrávač,</p> <p>Skladba A.</p> <p>Dvořák:</p> <p>Slovanské tance I. a II. řada</p>	<p>Velmi jsem chválila jakoukoli odchylku od známého příběhu.</p>
5 min	<p><i>Závěr:</i> U prvního poslouchání skladby si děti vymyslely příběh o baletce. Dívky se shodly, jaké měla šaty, atp. Po druhé skladbě</p>		

	se již uchýlily k známé pohádce. Kdykoli jsem se u druhé skladby snažila odtrhnout od známého děje, děti se vrátily a pokračovaly v ději dále.		
--	--	--	--

20. *Kánon*

Čas	Činnost	Pomůcky	Poznámky
5 min	Cíl: Cit pro správnou intonaci Kázeň Spolupráce <i>Motivace:</i> „Zaspíváme si písničku, která se nám postupem času pěkně zamotá.“		
Několik dní po krátkých úsecích.	<i>Hra:</i> Nejprve jsme se všichni pořádně naučili písničku Červená se, line záře. Postupem času jsme začali tvořit dvě skupiny, tři, čtyři. Vždy jsem volila do skupiny alespoň jednoho zdatného zpěváka, aby vedl celou skupinu. Následně jsme pokračovali jako u běžného kánonu. Začala zpívat jedna skupina, po určitém intervalu skupina druhá, dále třetí, atd. Pořadí zpívajících skupinek jsem obměňovala, aby si každá skupinka vyzkoušela písničku začínat, být jejím prostředkem, či být poslední zpívající skupinkou.	Kytara, Orffův instrumentář	Celou dobu jsem se snažila za každou cenu chválit děti. Po každé úspěšné písničce jsme si společně zatleskali.

5 min	<i>Závěr:</i> Pro děti byla tato hra, tato písnička poněkud náročná, ale přesto ji děti s přehledem zvládly. Písničku jsme nacvičovali postupně několik dní, než jsme s dětmi začali zpívat kánon jako takový.		
-------	--	--	--

21. Diskuze

Praktická část této bakalářské práce probíhala během volnočasového kroužku Hra na zobcovou flétnu v pěti konkrétních mateřských školách. Následně jsem po domluvě s učitelkami hry zařadila i do dopoledního programu dětí v mateřské škole. Díky možnosti aplikace her do těchto mateřských školek se hry v jednotlivých mateřských školách povedly různě. Mezi všeobecně nejoblíbenější hry patřily hudebně – pohybové (běhací) hry a hry u kterých se děti mohly „pořádně vykřičet“. Tyto hry byly oblíbené jak u mladších dětí (3 roky), tak i u dětí starších (6 let). Jiné hry zase bylo obtížnější vysvětlit mladším dětem. Např. Imaginace u relaxace a zhudebnění pohádky. Ale i u malých dětí je možné tyto hry hrát. Je ale potřeba důkladně a trpělivě vysvětlit pravidla. Mnohé techniky byly pro děti naprosto nové, jiné již znaly ze školek. Mezi zcela neznámé techniky ve všech mateřských školách patřilo poslouchání skladeb vážné hudby, vyjadřování nálad a citů pomocí hudby.

Po delší době si děti zvykly na hudební hry a různé hudební aktivity natolik, že je začaly samy vyžadovat.

22. Závěr

Na závěr této práce mě napadá doporučení aplikovat muzikoterapii a hudbu jako takovou ve větším rozsahu, již od mateřské školy poukazovat, co všechno nám hudba může nabídnout. Například navštívit hudební koncert pro malé posluchače. Jistě by nebylo na škodu aplikovat hudbu a muzikoterapeutické techniky do jiných oblastí jako např. propojení s multikulturní výchovou, nebo při programu seznamování s novou kulturou či menšinou. Nejlépe s celkovým propojením – výzdobou, jídelníčkem, hudebními ukázkami a jinými činnostmi.

23. Seznam literatury

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

HANŠPACHOVÁ, Jana. *Veselé hry s malými dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-335-8.

HERDEN, Jaroslav. *Hudební hodinky pro táty a maminky*. Vyd. 1. Most: Rodiče s. r. o., 2004. ISBN 80-86695-46-8.

KOLEKTIV autorů. *Já, písnička 1*. Vyd. 2. Cheb: Music Cheb, 1993. ISBN 706517-7-0.

KOLEKTIV autorů: *Ottova všeobecná encyklopedie*, Ottovo nakladatelství, Praha 2003, ISBN 80-7181-947-6.

KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B. *Předškolní a primární pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Glora, 1997. ISBN 80-901834-4-1.

ROMANOWSKA, Barbara Angel. *Muzikoterapie. Ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress s. r. o., 2005. ISBN 80-7362-062-7.

SEDLÁK, František a spol. *Didaktika hudební výchovy I: Na prvním stupni základní školy*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-557-1.

WALNER, Penny. *6x25 her rozvíjejících schopnosti a dovednosti dítěte: náměty pro rodiče ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-902-X

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

URL: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>> [cit. 2009-02-10].

URL: <http://www.muzikoterapie.cz> [cit. 2009-01-22].

PŘÍLOHY:

1. *Muzikoterapeutický repertoár*

Pro aktivní MT je vhodný Orffův instrumentář, černoklávesové pentatonické klavíry, hra dle kytarových značek, společný zpěv lidových písní, ukolébavky, melodizované říkanky. Je nutné používat vhodný text vzhledem ke stavu klientů.

Ve výběru repertoáru v receptivní MT je důležitý pohled na druhu, stupni a fázi klientova onemocnění, vkusu, inteligence, hudební zkušenosti. „Co se hodí pro jeden případ, nemusí být vhodné a účinné v případě jiném“¹⁶. S nadhledem by se dalo říci, že každá hudba je vhodná, ale ne vždy a pro každého. Záleží na okolnostech.

Vhodná je vážná barokní, rokoková, klasická či romantická hudba. Někteří muzikoterapeuti se specializují především na J. S. Bacha. Mnozí autoři doporučují hudbu bez zpívaného textu, toto omezení se ale nevztahuje na zpěv v jazyce, který pacient neovládá, dále se setkáváme u různých autorů s vyzdvihováním známých skladeb. Jiní jsou opačného názoru a vyzdvihují novost, neotřelost a neočekávanost zážitků.

Vhodné skladby:

P. I. Čajkovskij	- 1. klavírní koncert G moll
J. S. Bach	- Braniborské koncerty
Händel	- Vodní hudba
A. Vivaldi	- Čtvero ročních období
W. A. Mozart	- Malá noční hudba
	- Symfonie Jupiter
Fr. Schubert	- Nedokončená symfonie h moll
	- Zastaveníčko
	- Ave Maria
R. Schumann	- Snění

¹⁶ A. Linka.....str. 93

Bizet	- Carmen
B. Smetana	- Vltava
A. Dvořák	- Z Nového světa (largo)
Chopin	- Preludia des a as dur
Ravel	- Bolero
Saint-Saëns	- Karneval zvířat
L. Janáček	- Taras Bulba
Liszt, Mahler, Debussy, Wagner, Verdi, Beethoven, Weber, ...	

Pro relaxaci:

W. A. Mozart (43. symfonie), A. Dvořák (8. symfonie), Händel, Vivaldi

Pohybové uvolnění:

Dvořák (Slovanské tance č. 1, 2, 6, 15), Vivaldi (h – moll).

Další hudba pro všeobecné použití:

Muzikálové skladby, evergreeny, jazz, Gregoriánský chorál, středověký světský jednohlas.

2. 25 rad pro práci s hudbou a představami

- Progresivní relaxaci je třeba vždy uvést krátkým vysvětlením o tom, co a jak bude probíhat.
- Pokud možno je třeba k ní zajistit prostředí bez rušivého hluku.
- Užívejte k ní spíše instrumentální než vokální hudbu, vokální hudba mívá specifický kontext a je příliš určující.
- Uklidňující hudba je v zásadě vhodnější k vyvolání a k podpoře zkoumání vlastního nitra a představ než hudba povzbuzující, zvláště pak než hudba výslovně rytmická.
- S charakterem hudby by měl korespondovat i charakter vašeho slovního projevu.

- Zvažte výhody a nevýhody reprodukované a živé hudby na podporu představivosti.
- Zvažte zda je možné do jednoho celku integrovat více než jednu hudební skladbu k poskytnutí kontrastních hudebních výrazů.
- Uvažujte o hudbě, která je pro vás důvěrná a blízká, a hledejte takovou, která může vyvolávat stejné pocity. Vytvářejte si kolekci takové hudby pro práci s představami.
- Při vedení skupiny nemluvte příliš rychle.
- Modulujte zvuk vaší řeči přiměřeně ke zvuku hudby.
- Nebud'te příliš direktivní.
- Nevytvářejte scénáře, které mohou být těžké nebo bolestné pro představy některých účastníků. (Např: představte si šťastné okamžiky dětství...)
- Prostřednictvím hudby opusťte čas a prostor a umožněte účastníkům hluboce procítit a naplno prožít hudbu a prozkoumat své představy.
- Nespěchejte s interpretací popisovaných představ, ani v tom případě, že se vám jako terapeutovi zdá jejich symbolika zřejmá. Ponechte svým klientům odpovídající čas a zkoušejte je vést tak, aby mohli postupně svou rychlostí rozvíjet svůj vlastní náhled na věc.
- Všechny zážitky a výzvy z hudby a představ se začínají sdělovat až po doznění hudby v zpracovávají se spolu se zkušenostmi skupiny.
- Určitě se snažte získat odpovědi a reakce od všech členů skupiny, nejen od těch, kteří se hlásí.
- Zkoušejte rozvinout odpovědi a myšlenky účastníků vyplývající ze zážitků představ, odkryjte jejich symbolická spojení a pomáhejte účastníkům identifikovat a lépe rozumět jejich pocitům.
- Respektujte etická pravidla a důvěrný ráz informací sdělovaných ve skupině.
- Pokoušejte se rozvíjet strategie, které účastníkům pomohou lépe zvládat problémy, které vyjadřují.
- Zkuste pomoci vytvořit uvnitř skupiny linii podpory, pomáhající jednotlivcům, aby se necítili osamoceně se svými problémy.
- Zkoušejte identifikovat společné problémy a témata, která účastníci prožívají mimo skupinu.

- Buďte otevření a nepředpojatí k pocitům, které mohou být vyjadřovány a sdíleny a buďte podporující a pomáhající, jak jen je to možné.
- Ujistěte skupinu o bezpečném vedení v jejich prožívání. Připomínejte, že pokud by se nějaké prožívání ukázalo jako příliš hrozné, mají vždycky všechno pod kontrolou, mohou otevřít oči a kdykoliv proces zastavit.
- Připomínejte účastníkům, že budou mít příležitosti dále sledovat své zážitky z jednotlivých lekcí a že nebudou muset nechat své pocity nevyřešené.
- Pokud někdo ze skupiny vyjadřuje, že měl mimořádně významný zážitek při hudbě a představách, kvůli kterému je neklidný a potřeboval by čas k plnějšímu vyjádření zážitků, sdělte mu, že se může vrátit na toto místo v sobě. Na nedořešeném problému může pokračovat v práci buď s terapeutem v pozdějším čase, za použití stejné hudby k navrácení na vnitřní místo a k asociacím vyvolaným právě touto hudbou, nebo, pokud je toho schopen, může pracovat sám s hudbou na tomto problému, a stát se tak svým vlastním terapeutem.